

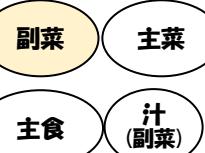
おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します

No.153



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪



献立は3つの皿をそろえよう！(①主食 ②主菜 ③副菜)
～副菜メニューから～



神林保育園の
おすすめレシピ

12月5・19日メニュー「もみの木サラダ」(大人2人分・子ども2人分)

材 料	分 量	下処理	作り方
ブロッコリー	小1株 (200g)	小さい房に切る	① ブロッコリーは色よく茹で、人参はさっと茹でて、流水にさらして、水気をきる。
人参	中1/6本 (25g)	星形に抜く (厚さ3mmくらい)	② マカロニは、パッケージに表示されている時間を目安に好みのかたさに茹でて、冷ましておく。
プロセスチーズ	12g	5mm角に切る	③ ①と②、チーズ、Ⓐをボウルに入れてよく混ぜる。
マカロニ	36g		
しょうゆ 小さじ1と小さじ1/2 (9g)			
酢 小さじ2強 (12g)			
油 小さじ1弱 (3g)		Ⓐ混ぜ合わせる	
塩・こしょう・砂糖 少々			

・ブロッコリーをもみの木に見立てて、盛り付けを工夫すると、クリスマスツリーのようなサラダになります。

・リボンや貝殻型のマカロニを使うと華やかになります！

ポイント！



副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つの皿をそろえよう！(①主食 ②主菜 ③副菜)

～主菜メニューから～

渚保育園の

おすすめレシピ

12月10・24日メニュー「ポークビーンズ」(大人2人分・子ども2人分)

材 料	分 量	下処理	作り方
豚肉（細切れ）	120g		① 鍋に油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。
玉ねぎ	大1個 (240g)	一口大に切る	② ①に人参とじゃが芋、大豆を加えて油をなじませたら、☆を加え、具材がひたひたになるくらいの水を入れて煮る。
人参	中1/2本 (90g)	角切り	③ 具材に火がとおったら、溶いておいた片栗粉で、とろみをつけて完成。
油	大さじ1/2 (6g)		
水煮大豆	90g	水気をきる	
じゃが芋	中2個 (240g)	角切りにして水に浸す	
☆砂糖	大さじ1と小さじ1 (12g)		
☆ケチャップ	大さじ1 (18g)		
☆しょうゆ	小さじ2 (12g)		
片栗粉	小さじ2 (6g)	同量の水で溶く	

・野菜は大豆の大きさに合わせて切ると均等に味がなじみます。トマト缶を入れて作ってもおいしいですよ！
・乾燥大豆を使って作る場合は、45gを目安に、一晩水に浸けて戻し、柔らかくなるまで下茹でしてから使用してください。

ポイント！

